એક સન્તનો અનુભવ

પ્રકાશકઃ—શ્રીરામકૃષ્ણ સેવા સમિતિઃ અમદાવાદ



શ્રી નારાયણદાસ પરમહંસ

: પ્રકાશકો :

વિષ્ણુપ્રસાદ રતનરામ, ખાડીઆ, જેડાભાઇની પોળ

રમીકલાલ વાસુદેવ મ્હેતા, સાંકડીશેરી હજીરાની પોળ

માનદ મંત્રીઓ : શ્રીરામકૃષ્ણ સેવા સમિતિ, અમદાવાદ

એક બ્હેન તરફથી સપ્રેમ ભેટ

બીજી ,, ... તા. ૧—૭—૧૯૪૦ ... પ્રત ૧૫૦૦
ત્રીજી ,, ... તા. ૧૫-૧૧-૧૯૪૦ ... પ્રત ૨૦૦૦

પ્રસ્તાવના

"**એક સન્તનો અનુભવ**" એ ગીતા પ્રેસ, ગોરખપુર તરફથી પ્રસિદ્ધ થયેલ "**एक सन्तका अनुभव**" નું ગુજરાતી ભાષાંતર છે. 'કલ્યાણ'ના સમ્પાદક **શ્રી. હનુમાનપ્રસાદ પોદ્દારે** હિન્દીમાંથી ગુજરાતી અનુવાદ છપાવવા પરવાનગી આપી તે બદલ હમો તેમનો આભાર માનીએ છીએ.

આ પુસ્તિકા છપાવવાનું તમામ ખર્ચ એક ધર્મિષ્ઠ બ્હેને આપ્યું છે જે બદલ હમો તેમનો આભાર માનીએ છીએ.

હમારી પ્રવૃત્તિ ફક્ત ૩ વર્ષથી જ શરૂ થએલી છે અને તે દરમ્યાન લગભગ ૬૨૦૦૦] આવી જુદી જુદી જાતની પુસ્તિકાઓ વહેંચાઇ ગઈ છે. હમારા કાર્યમાં જનતાએ હમને સારો સાથ આપ્યો છે. જે જે ગૃહસ્થોએ હમને સહાય આપી છે તેમનો આ સ્થળે ઉપકાર માનીએ છીએ.

માગશર શુદ પુનમ
સંવત ૧૯૯૭
તા. ૧૪-૧૨-૪૦
અમદાવાદ

શ્રી રામકૃષ્ણ સેવા સમિતિ
અમદાવાદ

(આવૃત્તિ ચોથી) ... ... પ્રત ૭૦૦૦

મુદ્રક:
સોમાલાલ મંગળદાસ શાહ

મુદ્રણાલય:
ધી ગુજરાત પ્રિન્ટીંગ પ્રેસ

મુદ્રણસ્થાન:
પાંચકુવા, ગાંધીરોડ-અમદાવાદ

: શ્રી હરિ :

નિવેદન

કેટલાક દિવસો પહેલાં સાધુસમાગમનો લાભ લેવા હું ઋષિકેશ ગયો હતો. ત્યાં સ્વર્ગાશ્રમમાં 'શ્રી નારાયણ સ્વામીજી' નાં દર્શન થયાં. તેઓ ખાનદાન કુટુંબમાં જન્મી ઉંચી કેળવણી પામેલા એક પુરૂષ છે. હમણાં તો તેઓ નિરંતર શ્રી નારાયણના નામનો જપ કરે છે. ચોવીસે કલાક મૌન સેવે છે. કેવળ બે કલાક નિદ્રા લે છે. પોતે કોઈ જાતનો સંગ્રહ કરતા નથી. ઓરડીમાં એક દોરી બાંધી રાખી છે, એની ઉપર કંતાનના કકડાનું કૌપીન સૂકવેલું હોય છે. ભગવાન અને ભગવત્પ્રેમીની વાતો થતાં એમનાં નેત્રોમાંથી અશ્રુધારા વહેવા માંડે છે. હમણાં તેઓ રાતના 'વિનયપત્રિકા' સાંભળ્યા કરે છે. અમદાવાદના 'સસ્તુ સાહિત્ય વર્ધક કાર્યાલય' ના પ્રસિદ્ધ સ્વામી અખંડાનંદજી કહેતા હતા કે જે વખતે એઓના ચ્હેરા પર પ્રેમના જે કાંઈ ભાવો પ્રગટ થાય છે, તે ઝાંખી કરવા લાયક જ હોય છે. અમોએ અનુરોધ કર્યો તેથી પોતે રાતના પોતાના માનસિક ભજનમાંથી સમય ફાજલ પાડી, પોતાના જીવનની કેટલીક વાતો ઉર્દુમાં લખવાની કૃપા કરી. પોતે લખ્યા બાદ કહ્યું કે, આમાં જે કંઈ પણ સાધનો લખવામાં આવ્યાં છે, એ સાધનો અનુભવ હું મારા જીવનમાં કરી ચૂકયો છું અથવા તો કરી રહ્યો છું. એમાં એવી કોઇ પણ વાત નથી લખવામાં આવી કે જેનો મને પોતાનો અનુભવ ન હોય. હોંશિયારપુરના એડવોકેટ લાલા અયોધ્યાપ્રસાદજી અને બુલંદ શહેરના પં. હરિપ્રસાદજીએ સ્વામીજીની સન્મુખ જ એઓના ઉર્દુ-લેખને મને હિંદીમાં લખાવ્યો હતો. હિંદીમાં લખાવતી વેળાએ સ્વામીજીના ચ્હેરા પર પ્રેમભાવનો વિકાસ જોઈ સર્વેને ઘણો આનંદ થયો હતો.

હનુમાનપ્રસાદ પોદ્દાર



ૐ નારાયણ

મારો અનુભવ

જેટલું જલ્દી બોલવામાં કહી શકાય છે એથી ઘણો વધુ સમય લખી કહેવામાં થાય છે; પરંતુ શ્રીમાન્ ભગવદ્ભક્ત શ્રી જયદયાળજી અને શ્રીમાન્ હનુમાનપ્રસાદ પોદ્દાર, સંપાદક 'કલ્યાણ' ની પ્રેરણાથી, આ પાપી જીવે ગૃહસ્થાશ્રમ અને ત્યાગી અવસ્થામાં ભજન અને બીજાં સાધનો દ્વારા જે કંઈ અનુભવ મેળવ્યો છે તે લખું છું. જે ભક્તજન હોય તે આ વાંચે, ભૂલી ન જાય, યાદ રાખે અને પ્રેમથી એનો અભ્યાસ કરે. આ દાસે રાતના સમયે પોતાનું ભજન બંધ કરી, આ લખવામાં પોતાનો એ અમૂલ્ય સમય ગાળ્યો છે.

કાયસ્થ માથુરકુલના ખાનદાન અને સમ્ભાના વંશમાં સન ૧૮૮૦ ના એપ્રીલની ૧૬ મી તારીખ અને ચૈત્રી પૂર્ણિમાએ મુરાદાબાદમાં આ શરીરનો જન્મ થયો હતો. આ વંશના પૂર્વજો બાદશાહને ત્યાં કોઈ એક પ્રાંતના દિવાન હતા. તીવ્ર વૈરાગ્ય થવાથી ગૃહસ્થાશ્રમનો ત્યાગ કરતી વખતે એવો વિચાર આવ્યો કે ભીખ કેમ મંગાશે ? ઘણી શરમ લાગશે. બીજી વાત ગુરૂ મળવા જોઈએ એ હતી.

એવા વિચારમાં હતો અને ભગવાને એક સાધુને મારી પાસે મોકલ્યા. એમણે કહ્યું: 'બદ્રીનારાયણથી આવ્યો છું.' મેં એમની સાથે વાતચીત કરી ત્યારે એમણે મને કહ્યું કે 'મારી પાસે એક એવી જડીબુટ્ટી છે કે જેનું રોજ સેવન કરવાથી ભૂખ બિલકુલ લાગતી નથી, રોજ સવારના રાઈના દાણા જેટલી જીભ પર રાખી તેનો રસ ઉતારવો. એ ઘણી ગરમ છે અને બદ્રીનારાયણમાં પેદા થાય છે.' પછી એમણે કહ્યું: 'આ વાત કોઈને કહીશ નહિ. કહીશ તો એનું ફળ નહિ મળે.'

જડી લઈને હું ઘણેા ખુશી થયેા અને બીજે દિવસે જ નીકળી હું હરિદ્વાર આવ્યેા. પાસે જે સામાન હતેા તે આપી દઈ, ત્યાગ કરી હું ઋષિકેશ આવી ગયેા. સાત દિવસ સુધી રેાજ એ જ જડી ખાવાની ચાલુ રાખી અને ભૂખ બિલકુલ લાગી નહિ; પરંતુ શરીર ઘણું કમજોર બની ગયું હતું. બેસવા ઉઠવાની પણ શક્તિ રહી નહેાતી અને ભજનમાં પણ વિક્ષેપ પડતેા હતેા; એટલા કારણસર એ છેાડી દઈ અને ભિક્ષા માગવી એ સાધુનેા ધર્મ છે, એવું સમજી ક્ષેત્રમાં જઇ ભિક્ષા માગી આણતેા અને ગંગાકિનારે બેસી ખાઇ લેતેા.

એ વેળા બીજા એવેા વિચાર આવ્યા કરતેા હતેા કે ગુરૂ માટે ઘણી તપાસ કરવા છતાં હજુ સુધી ગુરૂ મળ્યા નથી તેા પછી ગુરૂ વિના સંન્યાસ કેવેા ? એટલા માટે મેં એવેા નિશ્ચય કર્યો કે સદેહે ગંગાજીમાં ઝંપલાવી દેહત્યાગ કરવેા જોઈએ. આવા વિચારેા કરતેા હતેા, એવામાં એક દિવસે રાતના સ્વપ્નમાં જાણે હું એક પહાડ પર ઉભેા છું; એજ વખતે ભગવાન સાધુના વેશમાં આવ્યા અને કહ્યું કે ‘શ્રી બદ્રીનારાયણ તમારા ગુરૂ છે.’ એક કૌપીન અને એક કામળી આપી મને કહ્યું કે ‘નારાયણ નારાયણ કહેા અને પરમહંસ બનેા.’ ત્યારપછી મને કશુંય ન જણાયું. હું રાજી થયેા અને ઋષિકેશથી ગંગેાત્રી કેદારનાથ થતેા થતેા બદ્રીનારાયણ પહેાંચ્યેા અને ત્યાં જઈ ગુરૂમહારાજનાં દર્શન કર્યા. પછી સ્વપ્નમાં આજ્ઞા થઇ કે ચાર ધામની યાત્રા કરીને નર્મદા કિનારે જઈ ભજન કરેા. ગુરૂ મહારાજની આજ્ઞાનુસાર ચારે ધામની યાત્રા કરીને નર્મદા કિનારે પહેાંચ્યેા અને ધીમેધીમે ભજનસંખ્યા વધારવા સાથે, જે સાધનેા નીચે બતાવ્યાં છે, તે કરતેા રહ્યો.

પૂર્વજીવન અથવા ગૃહસ્થાશ્રમની સ્થિતિ પરત્વે હવે મને તિરસ્કાર આવ્યેા છે અને બીજાં પણ કેટલાંક કારણેા છે કે જેનેા ઉલ્લેખ કરવેા મને પસંદ નથી, એટલે ક્ષમા ચાહું છું. આ જ મારૂં

જીવનચરિત્ર છે અને ઉપદેશજ મારી ધારણા છે. પરમહંસનો ભેખ લીધાને આજસુધીમાં સાત વર્ષ, બે માસ, ચોવીસ દિવસ થયા છે.

ભગવાને શ્રીમદ્ ભાગવતમાં ધર્મના નીચે જણાવેલા ચાર પાયા બતાવ્યા છે. ૧ સત્ય. ૨ તપ. ૩ દયા. ૪ દાન.

(૧) સત્ય બોલવાનાં સાધનો

૧. મૌન ધારણ કરવું. ગૃહસ્થાશ્રમીને જો વધુ સમય ન મળે તો સવારના સ્નાન કર્યા પછી બે–ચાર કલાક તો પાઠપૂજામાં અવશ્ય મૌન રાખવું જોઇએ.

૨. મિતભાષી થવું એટલે કે ઓછું બોલવું. આજકાલ તો નકામું બોલવાનો ઘણો રિવાજ છે. એનો ત્યાગ કરવો જોઇએ. જરૂરનું જણાય ત્યારે વાત કરવી અથવા તો જ્યારે જ્ઞાનચર્ચા કરવી હોય ત્યારે બોલવું.

૩. એકાંત–સંબંધીઓ અથવા તો મિત્રો સાથે ઓછો મેળાપ રાખવો. ઘરમાં પણ અલગ ઓરડામાં બેસવું અને ધાર્મિક પુસ્તક અવલોકવું અથવા તો જગતની અસત્યતા પર વિચાર કરવો.

૪. કોઈ પણ દિવસ સમાચારપત્ર ન વાંચવું. દુનિયાભરની ખબરો જાણવાથી નકામી વાતોની સ્ફુર્ણા મનમાં વધે છે. અન્ય લોકોને એ વાતો સંભળાવવામાં કંઇક જૂઠું બોલવું પડે છે. નકામો વખત એ રીતે ખરાબ થાય છે. ધર્મચર્ચા કરતાં વૃતપત્રો અવલોકવામાં કશો વાંધો નથી.

૫. કોઇને પણ વચન આપતા પહેલાં વિચાર કરવો અને તે બરાબર પાળવું. દા. ત. તમે કોઈ ને સ્હાંજના પાંચ વાગે અમુક સ્થળે મળવાનું જણાવ્યું હોય તો અવશ્ય પાંચ વાગ્યા પહેલાં બે ચાર મિનિટ અગાઉથી જ ત્યાં પહોંચી જવું જોઈએ.

૬. રાતના સૂતી વખતે એ વિચાર કરવો જોઈએ કે આજે સવારથી અત્યાર સુધીમાં હું કયાં કયાં જૂઠું બોલ્યો અને મેં કયાં કયાં પાપો કર્યાં ? સૂતી વખતે એ સારોય ઈતિહાસ મનમાં આણી, આજે જે ખરાબ કામો થવા પામ્યાં છે, તે બીજે દિવસે કરવામાં ન આવે એ માટે મનને ઘણું સમજાવવું. આમ કરવાથી જૂઠું બોલવામાંથી અને ખરાબ કર્મ કરવાથી મન અટકશે. આમ કરવામાં ચાર છ દિવસ તો આળસ જણાશે; પરંતુ પછીથી ટેવ પડી જવાથી ઘણો આનંદ અનુભવાશે. ઉપર કહેલાં સાધનો કરવાથી સાચું બોલવાનો મ્હાવરો ઘણી જલ્દીથી પડશે.

દરેક પુનમે સત્યનારાયણની કથા અવશ્ય વંચાવવી જોઈએ. જે કથા વંચાવનાર હોય એણે ઉપવાસી રહેવું જોઈએ.

સત્ય એ શ્રીનારાયણનું સ્વરૂપ છે. જેઓ ભજનને સાધન માને છે એમણે સહુથી પહેલું આ સાધન સિદ્ધ કરવું ઘટે. સાચું બોલવાથી અંતઃકરણ શુદ્ધ થાય છે. બાર વરસ સુધી સાચુંજ બોલવાથી વચનસિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે. સાચું બોલવાથી દુષ્કૃત્ય કરવાના વલણનો નાશ થાય છે. ચિંતા કમી થાય છે. સઘળી કરણી, નીતિ અને શાસ્ત્રને અનુસરતી થાય છે. એવા માણસની જગતના લોકો ઘણી પ્રશંસા કરે છે, અને એના કહ્યા પર વિશ્વાસ રાખે છે. વેપારમાં સાચું બોલવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે. સાચું બોલનારા ઉપર પરમાત્મા ઘણા પ્રસન્ન રહે છે અને એને સહાય કરે છે.

સાચું બોલવાથી કદિ કોઈ અવસરે નુકશાન અગર તકલીફ પણ સહન કરવી પડે તો એ સહી લેવી જોઈએ. કલિયુગ એ અસત્યનું સ્વરૂપ છે. એથી આજકાલ જૂઠાણું વધારે પ્રમાણમાં ફલદાયી નીવડતું જણાય છે. પરંતુ એનું પરિણામ ઘણું માઠું આવે છે.

જૂઠું બોલવાથી તો એટલી હદે બચી જવું જોઈએ કે બાળકોને સુદ્ધાં ખોટી ખોટી ફોસલામણીઓથી રાજી કરવાં ન જોઈએ બલ્કે

ઘરના સઘળા માણસોને હરહંમેશ સાચું જ બોલવાનો ઉપદેશ આપવો જોઇએ. મુજ સરખા પાપાત્માને તો સાચું બોલવાથી ઘણો લાભ થયો છે અને હરહંમેશ આ દાસ તો સત્યને સન્માનતો જ રહ્યો છે.

'સાચુ બોલો' એ શબ્દો તો મોટા અક્ષરે કાગળ પર ચીતરાવીને સૂવા–ઉઠવા– બેસવાની અને નાહવાની તેમજ ખાવાની જગાઓમાં ચોંટાડવા જોઈએ. પરિણામે વારંવાર એના પર નજર પડવાથી એ વસ્તુ યાદ રહેતી થશે.

આ સાધન ઘણું જ સારૂં છે. યદિ તેને સિદ્ધ કરવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવે તો ઘરનાં સઘળાં માણસો, નોકર–ચાકરો સુદ્ધાં સાચું બોલવા લાગશે.

(૨) તપ કરવાનાં સાધનો

તપ કરવાને માટે યોગાભ્યાસ અને ભજન એ જ બે મુખ્ય સાધનો બતાવવામાં આવ્યાં છે અને બીજાં સાધનોનો એ . ાં સમાવેશ થાય છે.

યોગક્રિયા–પ્રાણાયમ વગેરે સાધનો ઘણાં સારાં અને પ્રાચીન છે. મહાત્માઓ પરાપૂર્વથી કરતા આવ્યા છે, પરંતુ મેં તો આ પ્રકારની ક્રિયા આજસુધી કયારેય પણ કરી નથી. કારણ માત્ર એટલું જ કે મને એનો કોઈ પણ **અનુભવ** ન હતો, પરંતુ મને એનો શોક પણ નથી, માત્ર એટલું જ જાણું છું કે આ કળિયુગમાં આ સાધન કરવું ઘણું અઘરૂં છે અને ઘણાં વિઘ્નો વેઠવા છતાં તે સંપૂર્ણ સિદ્ધ થતું નથી.

ભજન–આ સાધન બે પ્રકારે સિદ્ધ થાય છે. એક તો માળા વડે જપ કરવાથી અને બીજું વગર જપ કર્યે. જેને અજપા–જાપ ભગવદ્‌ગુણાનુવાદ કહે છે.

ભજન કરનારાઓ માટે જપ કરવાની માળા એ સૌથી પહેલું સાધન છે. મન ગારવાનો એ એક ઉપાય છે. જ્યાંસુધી માળા ફરતી રહેશે ત્યાં સુધી ભજન ચાલુ રહેશે, ભજન કેટલીવાર કર્યું એની ગણતરી સુદ્ધાં માળાથી જણાઇ આવશે. મેં સાંભળ્યું છે કે આમ તૌર પર લોકો સવાર સાંજ દસ વીસ માળાઓ પોતાના નિત્યનિયમ તરીકે ફેરવે છે. આ સંખ્યા ઘણી મામુલી છે; કારણ કે જે ભજન કરવામાં આવે છે એમાં સાથે જણાવ્યાઓનું પુણ્ય ભાગીદાર છે. (૧) ગુરૂ (૨) માબાપ (૩) જેની હકુમતમાં આપણે વસીએ છીએ અને (૪) જેઓ આપણું અન્નવસ્ત્ર વગેરેથી પોષણ કરે છે.

એક અહોરાત્રના ૨૪ કલાકમાં ૨૧,૬૦૦ વખત માનવશરીર શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા કરે છે એટલે વધુ નહિ તો ૨૧,૬૦૦ વાર તો ભગવન્નામનો જાપ તો થવો જ ઘટે. બસો વખત માળા ફેરવવાથી આ સંખ્યા પૂરી થાય છે અને ટેવાઈ જતાં મારા ધારવા પ્રમાણે ચાર કલાકમાં બસો માળાનો જપ કરી શકાય. બે કલાક સવારના અને બે કલાક સ્હાંજે અગર જેને જે સમય અનુકુળ હોય તે સમયે અને ગૃહસ્થાશ્રમીઓમાંના તો દરેકે એ સાધન કરવું જોઈએ.

બીજું સાધન એ છે કે કાયમ માટે હાથમાં એક નાની માળા રાખવી જોઈએ; જેથી હરતાં-ફરતાં-ચાલતાં પણ ભજન થયા કરે એથી કંઇ શરમાવાની જરૂર નથી. આ તો માણસમાત્રનો ધર્મ છે. હરતાં ફરતાં ધ્યાન ન રહે તો કશો વાંધો નથી. માત્ર સવાર સ્હાંજ પણ એટલું સાધન થાય તો ઘણું છે.

વસ્ત્રની ગૌમુખી બનાવરાવી એમાં માળા નાખી હર સમય તેમાં હાથ રાખી કાયમ માટે માળા ફેરવ્યા કરવી એ ત્રીજું સાધન છે. આ સાધન પણ ઘણું સારૂં છે અને મથુરા વૃંદાવન તરફ એનો વધુ પ્રમાણમાં પ્રચાર નજરે જોવામાં આવે છે.

અજપા-જાપ અથવા તો ભગવદ્‌ગુણાનુવાદ એ ચોથું સાધન છે, જે નીચે લખ્યા ચાર પ્રકારે થાય છે. આ સાધન કરનારા માળા નથી રાખતા અને એમને એની આવશ્યકતા પણ નથી. એ ચારે પ્રકારો આ રહ્યાઃ (૧) જિભ્હા વડે નામનો ઉચ્ચાર થાય. થોડો અવાજ પણ નીકળે જેથી એકાએક સ્મરણ અટકે પણ નહિ અને એ સાથે ધ્યાન પણ ચાલુ રહેવું જોઇએ. કંઠમાંથી અવિરત જાપ ચાલુ રહે, (૩) હૃદયમાં પણ એજ સ્થિતિ હોય (૪) નાભિમાંથી શ્વાસોચ્છવાસ સાથે સુદ્ધાં એ ક્રિયા ચાલુ રહે.

જિવ્હા વડે એક વર્ષ, કંઠથી બે વર્ષ, હૃદયથી બે વર્ષ અને નાભિદ્વારા સાત વર્ષ સુધી ભજન કરવાથી માનવ મોક્ષ સ્વરૂપ બની જાય છે અને એને સાક્ષાત્‌કાર થાય છે, મતલબ કે જાગૃત અવસ્થામાં એને પોતાની સન્મુખ ભગવાનનું દર્શન થાય છે અને એના પગમાં સિદ્ધિઓ આળોટે છે.

અજપા-જાપમાં કઇ કઈ વસ્તુઓનું પાલન કરવું જોઇએ અને કઈ કઇ વસ્તુઓ તજવી જોઈએ તે વિષેઃ-

(૧) એક વખત ભોજન અને તે પણ અલ્પાહાર, (૨)સ્વલ્પ નિદ્રા, (૩) એકાંતવાસ, (૪) ગાદી તકીઆનો ત્યાગ, (૫)ચોવીસ કલાકનું મૌન અને(૬) તિજોરીમાં જેમ ધન અનામત રહે તેમ કાયમ માટે ભજન રૂપી ખજાનો થાપણ તરીકે અનામત રહેવો જોઈએ.

હવે વિસ્તારપૂર્વક એનું ક્રમવાર વર્ણન કરવામાં આવે છે

(૧) ભોજન ઘણું સાત્વિક હોવું જોઈએ, દહીં ભાત, તેલ, મરચું અને આમલી, મસાલા અને શીંગદાણા તેમજ કોબીજ વગેરે જેટલા પદાર્થો* વાયુ ઉત્પન્ન કરનારા છે એ સઘળા છોડી દેવા જોઈએ. એ ખાવાથી વધુ નિંદ આવે છે.

*કાંદા, ડુંગળી અને લસણની બાબતમાં અહીં કશુંય નથી કહેવામાં આવ્યું, કેમકે એ તો સર્વથા ત્યાજ્ય છે શાસ્ત્રમાં લખ્યું છે કે ડુંગળી ખાનારને પ્રેતયોનિ પ્રાપ્ત થાય છે.

મગની દાળ, રોટલી, બટાટાનું શાક વગેરેનો આહાર, સર્વોત્તમ છે, એક વખત જમવું, દાળમાં ઘી વધુ લેવું અને રાતના અડધો શેર દૂધ પીવું એ પૂરતું છે, મીઠું અને ગળ્યું ઘણું થોડા પ્રમાણમાં ખાવું જોઈએ. રોટલીનો ખોરાક આમ જો કે ગુણદાયક છે.

(૨) ઉંઘ ઓછી કરવાનું સાધન એ છે કે રાતના દસ વાગ્યા પછી દર મહિને એકેક કલાક વધુ ને વધુ જાગતાં રહેવું, જેમકે પહેલે મહિને દસથી અગિયાર વાગતા સુધી વધુ જાગવું; બીજે મહિને બાર વાગ્યા સુધી, ત્રીજે મહિને એક વાગ્યા સુધી, ચોથે મહિને બે વાગ્યા સુધી, એ રીતે પાછલી રાતના ચાર વાગ્યા સુધી જાગતા રહેવાની ટેવ પાડવી અને પ્રાતઃકાળમાં ચાર વાગ્યાથી તે ૭ વાગ્યા સુધી એટલે બે કલાક સૂવું. એટલી ઉંઘ લેવાથી તંદુરસ્તી ખરાબ નહિ થાય. અગર જો એટલું ન બની શકે તો વધુમાં વધુ ચાર કલાકની ઉંઘ લેવી. મહિનાની શરૂઆત પુનમથી કરવામાં સુગમતા પડશે, આમ વીશ કલાક તો અવશ્ય ભજન થવું જ જોઇએ.

પહેલી ઉંઘમાં નિંદનું ઘેન વધુ પ્રમાણમાં હોય છે એટલે જે વખતે ઉંઘ આવતી જણાય કે તરતજ ઉભા થઇને ધીરે ધીરે ટહેલવું જોઇએ. સાધનની શરૂઆત કરવામાં આવે ત્યારે પહેલાપહેલાં તો કેટલાક દિવસો સુધી એવું પણ થાય છે કે જ્યારે ઉંઘનો કેફ મગજ પર અસર કરે છે ત્યારે ચકકર આવે છે અને શરીર જમીન પર પછડાય છે અને થોડુંક વાગે છે પણ ખરૂં, પરંતુ એની દરકાર ન કરવી અને સાધન છોડવું નહિ.

(૩)રાતની વેળાએ પોતાના ઓરડામાં બીજા કોઈનું અસ્તિત્વ ન હોવું ઘટે. સૂતેલા માણસને જોઈને શરીરમાં આળસ ઘર કર છે અને ભજનમાં વિઘ્ન પડે છે.

(૪)રાતની વેળા ગાદી તકીયા પર બેસવાથી આરામ મળે, એથી તો ઉંઘ વધુ જોર કરશે અને એ કારણસર તો ઉન અથવા

દર્ભના આસન પર બેસવું સારૂં છે. દોરડાનો હિંચકો બનાવી એમાં એક ગોળ દાંડો આડો રાખવો અને જ્યારે પણ વધારે ઉંઘ આવતી જણાય ત્યારે એના પર ઉભા રહીને દસથી પંદર મિનિટ સુધી ઉંઘની ખુમારી નીકળી જાય એ રીતે ઝૂલવું. રાતભર ઘણો મંદ પ્રકાશ રાખો.

(૫)ચોવીસ કલાક સુધી મૌન રાખવું જોઈએ. કેમકે તેલની ધારાવત એકધારા ચાલી રહેલા ભજનમાં બોલવાથી વિક્ષેપ પડશે,

(૬)ખજાનાને જેમ તિજોરીમાં જાળવી રાખવામાં આવે છે તેમ ભજનરૂપી ખજાનાની એટલી જ કાળજી રાખવી જોઈએ, કેમકે એ લૂંટી લેવાને ઘણા ચોર લૂંટારાઓ ફરતા રહે છે. એ માટે ગૃહસ્થે તો કોઈના ઘરનું રાંધ્યું ભોજન સુદ્ધાં જમવું ન જોઈએ. કોઈની કયી વસ્તુમાત્ર પણ ન લેવી જોઈએ અને પ્રમાણિકપણે ધન કમાઈને તે વાપરવું ઘટે.

જે મહાત્માઓ આ સાધન અને જાપ કરે છે એમને માયા અતિશય દુઃખ આપે છે. દુનિયાના લોકો સઘળો ખજાનો લૂંટી લઇ જાય છે અને આજ એક ખાસ કારણ છે કે જેથી એઓમાં કોઇ સિદ્ધી હોતી નથી અથવા તો તેમને ભગવતપ્રાપ્તિ સુદ્ધાં નથી થતી, એઓ તો માયાજાળમાં લટકતા જ રહી જાય છે. એટલા માટે ભજનરૂપી ખજાનો ન વાપરતાં જે લુખોસૂકો રોટલો મળે તે ખાઈ નિર્મળ ગંગાજળનું પાન કરી શરીરને ટકાવી રાખવું જોઇએ.

ગૃહસ્થોને માટે આ અજપા—જાપરૂપી સાધન ઘણું કઠણ છે. બે વરસ સુધી તો શરૂઆતમાં ખાસ અડચણ પડે છે, પરંતુ જેમ જેમ ભજનનો પ્રભાવ વધતો જાય તે તેમ તેમ નારાયણની કૃપા પણ વધતી જાય છે અને પછી તે પરમાનંદમા જીવન વ્યતિત થાય છે.

મહાત્મા રામદાસજીએ પોતાના દાસબોધ નામના ગ્રંથમાં લખ્યું છે કે જ્યાં મનુષ્ય તેર અથવા ચૌદ કરોડ વખત નામસ્મરણ

રૂપી જપ કરે છે ત્યારે પ્રભુ એને દર્શન આપે છે. આ મહાત્મા, ઘણા મોટા સિદ્ધ પુરૂષ હતા. એમના વચનામૃતો પર વિશ્વાસ રાખવો જોઈએ.

નામસ્મરણ–અજપા જાપ કરવાથી ચાર વર્ષની અંદર આ સંખ્યા સંપૂર્ણ થાય છે.

મને તો એનો અનુભવ થઈ ચૂકયો છે. પરમ દયાળુ પ્યારા નારાયણે આ દાસ અર્થાત્ ગુલામ પર કૃપા કરીને નર્મદા નદીને કિનારે ગુજરાતમાંના ચાંદોદ નામના સ્થાનમાં પ્રકટ દર્શન આપ્યાં હતાં, પહેલાં તો છમછમ અવાજ કાને પડયો. પછી વિમાન આવ્યું જેને ચાર પાર્ષદોએ પકડયું હતું, ભગવાન એમાંથી ઉતરતાં કહેવા લાગ્યાઃ 'નારાયણ' 'નારાયણ'. એનો અર્થ એ છે કે નારાયણ પધાર્યા છે. પછી એમણે કહ્યું કે 'બદ્રિકાશ્રમ ચાલો અને ત્યાં ચાલ્યા બાદ ભજન કરો, અહીંથી તમારૂં સ્થાનાન્તર થયું છે.' આ સાધન કરવા આ દાસને ત્રણ વર્ષ, ૭ માસ અને ચોવીસ દિવસો પછી ભગવાનનાં સાક્ષાત દર્શન થયાં હતાં.

અનન્ય ભકિતનાં સાધનો

૧ અજપા–જપ

૨ પ્રેમ

૩ સાચું બોલવું

૪ સમદર્શિત્વ

૫ વાસનારહિત થવું

એની ક્રમવાર વ્યાખ્યા

૧ અજપા–જાપ—નામસ્મરણ એ વસ્તુ એવી છે કે જે ચોવીસે કલાક શ્વાસની સાથે સંકળાયેલ રહે છે. એના અભ્યાસથી રોમે-રોમમાંથી 'નારાયણ' શબ્દનો સૂર નીકળે છે. અન્યાન્ય સાધન તો આગળ પર કહેવાઈ ગયાં છે.

૨ ભગવદ્‌ગુણાનુવાદ સાંભળીને વિરહવ્યથાથી અશ્રુધારા અવિરત પણે ચાલી જતી હોય અને એજ સ્થિતિ રાતના એકાંતવાસમાં એની ઉચ્ચ કોટિએ પહોંચે એજ એક પ્રેમનું સાધન છે. આ રીતે દિનપ્રતિદિન પ્રેમ વધતો જશે. ભકિતનું આ એક અનિવાર્ય અંગ છે. મીરાંબાઈ આ જ પ્રમાણે કરતી હતી.

૩ ભજનની સાથે સાચું જ બોલવું એ અનિવાર્ય છે; એ સિવાયનાં સાધનો લખાઇ ચૂકયાં છે.

૪ સમદર્શી થવું, ઘણી મુશ્કેલીથી આ સાધન સાધ્ય થાય છે. સારાય વિશ્વને નારાયણ સ્વરૂપ જાણી 'હું નારાયણને નમસ્કાર કરૂં છું' એવો ભાવ હૃદયમાં દઢ કરી બેઉ હાથ જોડી દિનતાપૂર્વક નમસ્કાર કરવા, જીવમાત્ર સાથે પ્રેમ કરવો, કોઈનું દિલ લેશ પણ ન દુભાવવું, કોઈને કટુવચન ન કહેવું અને કોઈની પણ સાથે વેર ન બાંધવું, અત્યાર સુધી હું આ સાધન આચરતો રહ્યો છું. સમગ્ર વેદોનો અને જ્ઞાનનો સાર માત્ર જો આ દાસને કયાંય પણ જણાયો હોય તો તે કેવળ આ સમદર્શી ભાવમાં જ.

૫ ભકિતની બાબતમાં ભજન અને જ્ઞાનની બાબતમાં સર્વત્ર નારાયણ, એ બે જ સાધનો આ જીવનમાં કર્યાં છે અને આચરતો રહ્યો છું.

ગૃહસ્થાશ્રમમાં અનન્ય ભકિત અતિ કઠણ છે. ચોથી અવસ્થામાં

ત્યાગ કરવો જ પડશે. અગર જો પ્રભુ સાથે પ્રેમ થયો છે અને યદિ પરમપદની વાંચ્છના છે તો અનન્ય ભક્તિનું સાધન કરવું જ પડશે.

આવા અનન્ય ભક્તોને માટે જ ભગવાન આજ્ઞા કરે છે કે 'આવા ભગવાનની ચરણરજ મારા મસ્તકે રહે એ માટે હું એમની પાછળ પાછળ ભમું છું.' અહાહા! પ્રભુની આ દયાળુતા અને પ્રેમ સાંભળીને આ દાસને રડવું આવે છે અને મનમાં વિચાર કરૂં છું કે 'હે, મારા પ્યારા નારાયણ! મુજ સરખા પાપી જીવને ક્યારે આવા દયાળુ પ્રભુનાં ચરણકમળોમાં સદા વાસ કરવાનો સમય આવશે?'

(૩) દયા

જૈન મતમાં તો **अहिंसा परमो धर्मः** એ એકજ વસ્તુને સાધન માન્યું છે. (૧) જીવમાત્રનું રક્ષણ કરવું (૨) નીચી દૃષ્ટિ કરીને ચાલવું. (૩) જ્યાંસુધી બને ત્યાં સુધી આ શરીરને માટે કોઇને પણ કોઈ પ્રકારનું દુઃખ ન થવા દેવું. (૪) કોઇને પણ દુઃખી જોઈને હ્રદયમાં દયા લાવવી. બની શકે તો કોઈ પ્રકારની એને સહાયતા કરવી. (૫) બને ત્યાં સુધી કોઈ પણ જીવની હત્યા ન કરવી. ગોસ્વામી-જીએ કહ્યું છે કે 'તુલસી આહ ગરીબકી, કભી ન ખાલી જાય.'

આ માટે એ સાધન બતાવ્યું છે કે જે ગરીબ લોકો મજૂરી વગેરેનું કામ કરે છે, એમની પાસે કામ કરાવવામાં આવે તો એમને ઠરાવેલી મજૂરી કરતાં કંઈક વિશેષ દામ આપવું; જેથી એમનું મન દુભાય નહિ; તેમ ગરીબ લોકોને તો ક્યારેય પણ ન સતાવવા. ગૃહસ્થો આ સાધન ઘણું સરળતાથી કરી શકે છે.

(૪) દાન

(૧) દાન આપતી વખતે સુપાત્ર–કુપાત્રનો વિચાર મનમાં ન આણતાં ગૃહસ્થનો ધર્મ સમજીને સાધુ, બ્રાહ્મણ, ગરીબ, અતિથિ,

અનાથને દાન આપવું. વિદ્યાદાનને સર્વોત્તમ માન્યું છે એટલે વિદ્યા-સહાયતા કરવી જોઈએ.

(૨) સર્વાત્મભાવથી માછલી, કૂતરા, કાગડા, ગાય, વાંદરાં, ઘરમાં રહેતી ચકલીઓ અને કબૂતર વગેરે બીજાં પક્ષીઓને અવશ્ય દાણા નાખવા. એમને ખવડાવવાથી ઘણું પુણ્ય થાય છે. આ રીતે દાન કરવાથી આ દાસને ઘણો લાભ થયો છે અને પૂરો અનુભવ થયો છે.

બીજા પ્રકારના અન્નદાનથી ભગવાને પ્રસન્ન થઇને આ પાપી જીવને 'સમદર્શી ભાવ' નું દાન કર્યું છે વાહ! વાહ! પ્રભુ. ધન્ય છે તારી લીલાને અને તને!

વિવિધ પ્રકારનાં નીચે લખેલાં સાધનોનો અનુભવ

(૧) મન

(૧) ધ્યાન કરતી વખતે મનને ફેરવી ફેરવીને ભગવાનનાં દર્શન માટે ઉત્સુક બનાવવું. ભગવાને જે સાધન ગીતામાં બતાવ્યું છે એજ આ સાધન છે. આ સાધનથીં મનમાં ઘણી થોડી સ્ફુરણા થાય છે; પરંતુ એ માટે ઘણા વખત સુધી આ સાધન કરવું જોઈએ. આ સાધન ઘણું જ ઉત્તમ છે.

(૨) સાચું બોલવાથી મનની મલિનતા દૂર થાય છે અને મનરૂપી અરિસો એકદમ નિર્મળ બની જઈ એમાં ભગવાનના સ્વરૂપના સ્વચ્છ પ્રતિબિંબની ઝાંખી થાય છે.

(૩) વાસનારહિત બનવું. જેમ જેમ મનમાં વાસનાઓ ઉદ્ભવતી જાય તેમ તેમ એ જ વખતે એનો નાશ કરતા જવું. એક એક વખત મ્હાવરો પડી ગયેથી વાસનાઓનું ઉદ્ભવપ્રમાણ ઘણું

ઓછું થશે અને એથી મનની આવી સ્ફુરણાઓ ઘણી ઓછી થવાથી એકાગ્રચિત્તે ધ્યાન આદરવામાં ઘણી સહાયતા આપશે, પરંતુ આ સાધન એટલું સહેલું નથી.

(૪) ભજન કરવાથી મનને શાંતિ મળે છે.

(૫) પ્રેમથી જેટલું મન વશ થાય છે એટલું બીજાં કોઈ અન્ય સાધનોથી નથી થતું. પ્રેમ વધે એ માટે તો નારાયણની કૃપાની ઘણી જરૂર છે. એ માટે તો આ દાસે ઘણા સમય સુધી પ્રેમના સંવર્ધન માટે પ્રભુની પ્રાર્થના કરી હતી. ત્યારે જ નારાયણે કંઈક કૃપાનું દાન કર્યું.

જ્યાંસુધી આંખોમાંથી અશ્રુધારાઓની રેલ રેલાય નહિ ત્યાં સુધી પ્રેમ થયો છે, એમ કહેવાય નહિ અને આ જ તો એક ભક્તિનું અંગ છે.

(૨) જિહ્વા

આ ઘણી પ્રબળ ઈન્દ્રિય છે. મન પછી એનું સ્થાન બીજું છે. એનું સાધન એ રીતે સાધ્ય થઈ શકે કે રોજ સ્હાંજે બજારમાં જવું અને ફળ-મિઠાઈ વગેરે ભાતભાતની વસ્તુઓ અવલોકવી; પરંતુ ખરીદ ન કરવી. ભલે પછી મન ચાહે એટલું લલચાય. ઘેર સુદ્ધાં ઘરનાં માણસો મન ફાવે એટલી વસ્તુઓ મંગાવી રાખે, પરતું એ ખાવી જ નહિ–તેનો ત્યાગ કરવો. ઘણું મામુલી પ્રકારનું સાત્ત્વિક ભોજન કરવું. જીભને મીઠાઈ ફરસાણનો કાંઈ સ્વાદ કરાવવો નહિ. એવી ટેવ પાડતાં પાડતાં જિહ્વાઇંદ્રિય વશ થઈ જાય છે આ સાધન જો કે મુશ્કેલ છે; પરંતુ જેઓ મન પર લે છે તેમને માટે મુશ્કેલ નથી. આ સાધન તો આ દાસે ગૃહસ્થાશ્રમમાં જ ધીમે ધીમે સાધી લીધેલું.

(૩) સમય

નિયમસર વખતનો વ્યય થાય એ માટે ચોવીસ કલાકનો એક કાર્યક્રમ ઘડી કહાડવો અને એ મુજબ સમય વ્યતિત કરવો. કોઈ એક પુસ્તકમાં મેં વાંચ્યું હતું કે યુરોપના એક અક્કલમંદ અમીરે પોતાના મરણ વખતે, પોતાના સંબંધીઓથી એવું વસીઅતનામું કર્યું હતું કે એ જે કાંઈ ધન કમાયો છે અને આબરૂ મેળવવા પામ્યો છે તેનું ખરૂં કારણ તો એ હતું કે એણે પોતાની જીંદગીમાં વખતની ઘણી જ કદર કરી છે. માટે 'Time is money in the world' એ શબ્દો મારી કબર ઉપર આલેખવા. દુનિયામાં સમય એ જ સંપત્તિ છે.

જ્યારથી આ વાત જાણી ત્યારથી આ દાસ સમયની ઘણી કદર કરવા લાગ્યો અને આજેય સુદ્ધાં તે સમયની ઘણી કદર કરતો રહ્યો છે. વખતનો નિયમસર વ્યય થતો રહે એવી ગોઠવણ કરવાથી આલોક અને પરલોકનું કાર્ય સરળતાથી ચાલ્યા કરે છે. પોતાના જીવનની એક પણ ક્ષણ સુદ્ધાં નકામી ન ગાળવી જોઈએ.

(૪) તુલસીદાસજી મહારાજનો એક જાણીતો દુહો છે કેઃ—

सत्य वचन आधीनता परस्त्री मातृसमान।
इतनेसे हरि न मिले तो तुलसीदास जमान॥

ઘણા પ્રેમથી આ દુહાનો અનુભવ કર્યો છે. સત્યનું સાધન તો પાછળથી કહી ચૂકયો છે.

લખનૌમાં આઠ કે નવ માસ રહ્યો ત્યારે જ આધીનતાનું સાધન આ દાસે સિદ્ધ કર્યું હતું. ગોમતી કિનારે જઈ ભજન કર્યા બાદ ઘાટ ઉપર જે કોઈ હિંદુ–મુસલમાન હોય એ સર્વના ચર્ણ-સ્પર્શ કરતો કરતો આ દાસ મુકામ પર પાછો ફરતો હતો.

બાઇબલમાં ઇસામિહ ખ્રિસ્ત લખે છે કે: 'અગર જો કોઈ ઇસમ તમને એક ગાલ પર તમાચો લગાવે, તો તમે એની સામે બીજો ગાલ ધરજો.' દાસ તો એમ કહે છે એની સમક્ષ માથું નમાવીને પ્રાર્થના કરો કે હે નારાયણ પ્યારે! તમારા પગનાં પગરખાં કાઢી આ મસ્તકને ખૂબ ઝુડો, કે જેથી મારૂં કલ્યાણ થાય અને હું આપને ભૂલું નહિ.

પરસ્ત્રીને ઉંચી નજર કરી ન જોવી. એવે સમયે આપણી નજર સમક્ષ મળમુત્ર હાડમાંસાદિ ભરિત એક કલ્પનાચિત્રને તત્કાળ કલ્પવું. એવી રીતે મ્હાવરો પડવાથી ઘૃણા ઉત્પન્ન થાય છે અને પરિણામ ઘણું લાભદાયક નિવડે છે.

(૫) નિયમ

જે પણ કંઈ કામ કરવામાં આવે તે નિયમથી થવું જોઈએ. કેટલાક દિવસ સુધી કરવું, પછી છોડી દેવું એથી કોઈ લાભ નથી થતો. નિયમપૂર્વક ભજન વગેરે કરવાથી ઘણો લાભ થયા કરે છે.

(૬) ભગવદીચ્છામાં પ્રસન્નતા

'Let the will of God be done' ભગવાનની જેવી ઇચ્છા હોય તેમ થવા દો. ભગવાન જે કરે છે તે સારૂં જ કરે છે. આ વિચાર કરતા રહેવાથી ગૃહસ્થોની ચિંતા દૂર થઈ જાય છે.

(૭) ભગવાનની કૃપા

તુલસીદાસજી મહારાજનું વચન છે કે **जापर कृपा रामकी होइ। तापर कृपा करहि सब कोइ॥** આ દાસને આ વચનનો પૂરો અનુભવ થઈ ચૂકયો છે.

(૮) પુરૂષાર્થ

વશિષ્ઠમુનિએ યેાગવાશિષ્ઠમાં પુરૂષાર્થને પરમ દૈવત ગણાવ્યું છે. આ દાસના અનુભવમાં એવું આવ્યું છે કે પ્રારબ્ધ વિના પુરૂષાર્થ કંઈ ફળ આપતું નથી; પરંતુ એથી એમ કહેવાનેા આશય નથી કે પુરૂષાર્થ છેાડી દેવામાં આવે. ના, હરગીજ નહિ. પુરૂષાર્થનેા તેા અવશ્ય મેળ કરવેા જોઇએ; પરંતુ પ્રારબ્ધ પર એનું ફળ છેાડી દેવું જોઈએ. આ વસ્તુ સાંસારિક વિષયની પ્રાપ્તિ માટે છે. પરમાર્થમાં તેા ભગવતકૃપા કરતાં પુરૂષાર્થ જ મુખ્ય છે.

(૯) દ્વૈતભાવ

જ્યારે નામરૂપ એ સઘળું નારાયણનું જ છે તેા પછી ભગવાનનેા દ્વેષ કઇ રીતે થઇ શકે એમ છે? એક દેવને પેાતાના ઈષ્ટદેવ સ્વીકારીને અન્ય દેવતાએાના મંદિરેામાં જઇને પણ તેમને પ્રણામ કરવા જોઇએ અને સનાતન ધર્મની મર્યાદાને કાયમ રાખવી જોઇએ.

મને તેા વ્હાલા નારાયણ સિવાય બીજું કાંઈ નજરે નથી આવતું. 'નારાયણ' શબ્દ વિના કેાની સાથે વાત કરૂં?

(૧૦) અપવાસ

વૈષ્ણવેા એકાદશીનેા ઉપવાસ તેા કરે જ છે, પરંતુ અમાસ અને પૂનમના દિવસેા પણ ઘણા પવિત્ર મનાયા છે. આ બેઉ વ્રતેા પણ કરવાં જોઇએ. ગુરૂ દત્તાત્રયે પેાતાના કેાઇ એક ગ્રંથમાં લખ્યું છે કે ધર્માદાનું અન્ન ખાવાથી અમાસને દિવસે એક મહિનાનું અને પૂનમને દિવસે પંદર દિવસનું ભજનનું ફળ, જેએા અન્નદાન આપે છે તેમને ફાળે જાય છે. જ્યારથી આ દાસને એ બાબતની જાણ થઈ ત્યારથી તે પણ આ બેઉ દિવસેાએ ઉપવાસ કરે છે. જેએા ધર્માદાનું અન્ન ખાય છે, એમણે તેા આ બેઉ વ્રતેા અવશ્ય કરવાં ઘટે.

(૧૧) સંતોષ

ત્યાગ કરવાથી સંતોષ પ્રાપ્ત થાય છે.

(૧૨) શાન્તિ

જ્ઞાન અને ભજનથી શાંતિ મળે છે.

(૧૩) માનસિક પૂજા

મૂર્તિપૂજા કરતાં માનસિક પૂજાને વધુ ઉત્તમ માનવામાં આવી છે. આ દાસને અનુભવ થાય છે કે માનસિક સેવા કરતી વખતે મન ઘણું ઓછું ચંચળ થયું છે. કયારેક એ ચંચળ બન્યું છે પણ એને પાછું સ્થિર થવું પડયું છે; કેમકે મનની એકાગ્રતા વિના માનસિક ક્રિયા થઇ શકતી નથી. દાસને તો આ સાધન ઘણું પસંદ છે.

(૧૪) ભક્તિ–જ્ઞાનનું દ્વંદ્વ

ન તો કેવળ ભક્તિથી કે ન તો કેવળ જ્ઞાનથી ઈશ્વરપ્રાપ્તિ થાય છે. આ ઉભયનું દ્વંદ્વ છે. એ બેઉ એકસાથે ન હોય તો મારા ધારવા પ્રમાણે કશું કાર્ય સિદ્ધ ન થાય. જેવી રીતે એક પગ પર આ શરીર ન ટકી શકે તેમ.

(૧૫) દોષોનું દમન

કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહનું દમન કરવાનાં સાધનો ગૃહસ્થાશ્રમમાં સરળતાવો કર્યાં છે.

(૧૬) ગુરૂકૃપા

ગુરૂની કૃપાથી જ સાધનો સધાતાં થયાં છે અને થતાં રહ્યાં છે. એઓ સદા સર્વદા અંતરસ્થ સર્વાત્મ રૂપથી અનુભવ કરાવતા રહે છે. આ દાસના કઠોર હૃદયને માખણચોરે કૃપા કરીને માખણરૂપ બનાવી દીધું છે.

આજકાલ તો આ દાસ ભગવતકૃપાથી ગોસ્વામી શ્રી તુલસીદાસજીના નીચે લખ્યા દુહાની સાધના કરી રહ્યો છે અને આશા રાખે છે કે પ્યારા નારાયણ અન્તે પૂરી કરશે. આ દેહ દયાળુ ભગવાનનાં ચરણકમળોમાં અર્પણ થઇ ચૂક્યો છે, માટે દાસ જાણીને જરૂર કૃપા કરશો.

तीन टूंक कौपीन के अरु भाजी बिन नौन।
रघुवर जाके उर वसे, इन्द्र वा पुरा कौन॥

(૧૭) તપ કરી કયા વરદાનની ઇચ્છા છે ?

ન તો મોક્ષની ઇચ્છા, ન તો ચૌદ લોકના રાજ્યની મનષા છે. નથી જ્ઞાન માગતો, નથી ભક્તિ માગતો. આ દાસ તો કેવળ નારાયણના ચતુર્ભૂજ સ્વરૂપનો આશક છે. કેવળ એટલું જ એ ઇચ્છે છે. શું ?

'तुम मुझे देखा करो और मैं तुम्हें देखा करुं'

બોલો "નારાયણ"

સ્વર્ગાશ્રમ-ઋષિકેશ
ચૈત્ર વદ ૧૦, સં. ૧૯૮૬

સહુ કોઇનો શુભચિંતક
નારાયણદાસ પરમહંસ

શ્રીરામકૃષ્ણ સેવા સમિતિ, અમદાવાદ

તરફથી પ્રગટ થયેલાં પુસ્તકો

૧. શ્રીરામકૃષ્ણ પરમહંસ (જીવન અને ઉપદેશામૃત)

૨. શ્રી નાગ મહાશયનું જીવનવૃત્તાંત કીંમત ૦-૬-૦
પોસ્ટેજ ૦-૨-૦

૩. × શાન્તિદાસ (સ્વદેશી વિષે વાતો)

૪. × એક સંતનો અનુભવ

૫. × નવું રેલ્વે સ્ટેશન (પ્રૌઢ શિક્ષણાર્થે)

૬. × શ્રમણ નારદ (લોકસેવાવ્રતની કથા) લગભગ પડતર કિંમતે રૂ. ૧) માં ૩૨ પ્રતો માંગલિક પ્રસંગો, તહેવારો અને ઉત્સવોમાં વહેંચવા લાયક.

૭. શ્રીરામકૃષ્ણ પરમહંસદેવના પ્રિય શિષ્ય
શ્રી રામચંદ્ર દત્તનું જીવનવૃત્તાંત
કીંમત ૦-૮-૦ પોસ્ટેજ ૦-૨-૦

૮. + જીવલેણ ગાડું-લેખક ચક્રવર્તી રાજગોપાલાચાર્ય (નશાબંધી પ્રચારાર્થે)

૯. સહકાર (ગ્રામોદ્ધાર માટે)

૧૦. + અણોજો (હીન્દુ-મુસ્લીમ ઐક્યના પ્રચારાર્થે)

૧૧. તત્ત્વમિમાંસા (સ્વતંત્ર વિચાર)

૧૨. [illegible] મકૃષ્ણ ઉપદેશ

વિષ્ણુપ્રસાદ રતનરામ ઠાકોર
"શ્રીરામકૃષ્ણ ભુવન" ગુજરાત સોસાયટી અથવા
ખાડીઆ, જેઠાભાઈની પોળ: **અમદાવાદ**

રસીકલાલ વાસુદેવ મ્હેતા
સાંકડીશેરી, હજીરાની પોળ: **અમદાવાદ**

માનદ [illegible]ઓઃ—શ્રીરામકૃષ્ણ સેવા સમિતિ : **અમદાવાદ**

× આ પુસ્તકાઓ ૧૦૦૦ નકલો છાપવાનો ખર્ચ રૂ. ૩૦ આવે છે.
+ આ પુસ્તિકાઓ ૧૦૦૦ નકલો છાપવાનો ખર્ચ રૂ. ૫૦ આવે છે.
—આ પુસ્તિકાઓ મફત વહેંચવા મદદની જરૂર છે—

" અવિદ્યાનો અર્ધભાગ મહાત્માઓના સમાગમથી ક્ષીણ થઈ જાય છે. ત્રીજો ભાગ શાસ્ત્ર વિચારથી શ્રવણ મનન આદિદ્વારા નાશ પામી જાય છે અને ચોથે ભાગ નિદિધ્યાસન આદિદ્વારા પોતાના પુરૂષપ્રયત્ન વડે જ નાશ કરવાનો છે. મહાત્માઓના સમાગમથી શાસ્ત્ર વિચારવડે શ્રવણ મનનાદિ દ્વારા અને પોતાના યત્નથી એ અવિદ્યારૂપી મેલનો ક્ષય થઈ જાય છે. મહાત્મા પુરૂષનો સમાગમ થતાં જ સર્વ ભૂમિકાના મૂળરૂપ હોવાથી સર્વના કરતાં મૂખ્ય અને વૈરાગ્ય આદિ સાધન ચતુષ્ટયરૂપ સંપત્તિને લીધે સર્વનાથ શ્રેષ્ઠ એવી પ્રથમ ભૂમિકામાં સ્થિતિ થ[illegible] ઉત્ત- દશાનો ઉદય થવાને લીધે અવિદ્યાના અર્ધ ભાગને તો તમે નાશ થયેલો જ સમજો." યોગ વાશિષ્ટ